

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Красносопкинский детский

сад «Аленка»

  
Овсянникова М.П.

«15» октября 2016г

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ  
БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«КРАСНОСОПКИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНКА» (КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, НАЗАРОВСКИЙ РАЙОН,  
п.КРАСНАЯ СОПКА, УЛ. МОЛОДЕЖНАЯ, 1-а)

## День первый

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	и	12
<b>Завтрак</b>											
65	Каша молочная гречневая	ISO	6,07	5,74	29,86	197,00	0,04	0,02	0,00	10,19	0,50
13	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
16	Бутерброд с маслом	30/6	2,31	5,19	14,63	116,00	0,03	0,02	0,00	6,72	0,34
	Итого		8,38	10,93	56,47	356,00	0,07	0,04	0,00	17,26	0,90
<b>2 завтрак</b>											
ГП	Фрукт - груша	120	0,43	0,43	10,34	49/64	0,03	0,02	10/56	16/90	2,32
	Итого		0,43	0,43	10,34	49/64	0,03	0,02	10/56	16/90	2,32
<b>Обед</b>											
88	Овощная закуска- Морковь отварная с изюмом	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	0,02	5,76	19,20	0,48
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	6,50	5,30	14,52	191,00	0,14	0,08	10,52	31,07	1,60
19	Бефстроганов с ячневый гарнир	220	9,13	11,78	18,21	205,30	0,14	0,02	10,11	74,35	1,20
20	Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	3,20	0,40	19,28	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,80
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		22,35	20,90	99,33	713,50	0,42	0,16	26,39	146,70	5,68

Полдник											
21	Сок фруктовый	100	0,20	0,10	10/10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
72	Булочка «Домашняя» из дрожжевого теста	70	5,30	4,75	29,50	183,30	0,11	0,04	0,26	37,99	0,87
	Итого		9,94	9,87	35,90	277,70	0,15	0,32	1,38	229,99	1,03
Ужин <sup>2</sup>											
58	Рыба отварная под омлетом	90	8,62	4,47	38,98	91,13	0,07	0,09	3,57	33,85	0,70
17	Зеленый горошек с луком	60	1,22	3,18	7,90	66,00	0,06	0,05	9,80	8,48	0,49
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,50	1,50	12,50	58,00	0,02	0,01	0,65	102,00	0,03
	Итого		14,17	9,88	84,18	335,57	0,23	0,19	24,58	168,43	4,14
			Б	Ж	У	ЭнЦ	в,	в <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	Итого за день		55,04	51,68	285,98	1728,77	0,88	0,72	54,35	569,38	11,95
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		101,93	86,13	109,57	96,04	97,78	72,00	108,70	63,26	119,50

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup>- согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

## День второй

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12-ти часовое пребывание

ЖТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
84	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,36	9,34	20,88	191,00	0,13	0,10	1,95	189,05	0,82
15	Какао с молоком	180	1,50	1,60	12,10	60,00	0,02	0,01	0,65	100,00	0,02
16	Бутерброд с маслом и сыром	30/6	2,31	5,19	14,63	116,00	0,03	0,02	0,00	6,72	0,34
	ИТОГО		10,17	16,13	47,61	367,00	0,18	0,13	2,60	295,77	1,18
<b>2 Завтрак</b>											
ГП	Фрукт Яблоко	120	0,44	0,33	11,13	50,76	0,02	0,03	5,40	20,52	2,49
	ИТОГО		0,44	0,33	11,13	50,76	0,02	0,03	5,40	20,52	2,49
<b>Обед</b>											
24	Сельдь с луком в масле	60	8,30	7,08	0,91	101,00	0,01	0,01	1,00	41,50	0,61
97	Суп «Крестьянский»	250/106	4,22	6,50	13,77	145,00	0,09	0,06	9,95	47,51	1,64
95	Картофель тушеный с мясом говядины	250	3,82	8,02	15,60	159,00	0,06	0,04	29,81	97,81	1,53
9	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	26,12	107,00	0,00	0,00	0,50	55,80	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	3,20	0,40	19,28	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,80
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	ИТОГО		20,43	16,90	91,39	619,40	0,28	0,14	18,06	157,33	5,19

Полдник												
	Кондитерские изделия конфеты, мармелад	150/20	15,49	19,27	50,62	409,26	0,13	0,01	1,13	377,00	1,41	
	Сок фруктовый	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09	
	Итого		16,29	20,27	64,12	529,38	0,06	0,29	1,12	195,60	0,40	
Ужин												
49	Овощное Рагу	250	3,85	8,46	15,35	161,25	0,09	0,09	17,00	87,35	0,30	
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60	
76	Чай с молоком	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09	
	кондитерские изделия конфеты, мармелад	30	6,90	1,20	21,00	87,18	0,02	0,01	0,00	3,60	0,24	
	Итого		16,73	20,60	75,25	516,02	0,17	0,11	7,18	457,87	3,99	
			Б	Ж	У	Эн/ц	В 1	в <sub>2</sub>	С	Ca	Fe	
	Итого за день		53,07	60,05	251,75	1730,00	0,70	0,68	30,96	1113,57	10,96	
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00	
	1. Инт ЗРИГ в цовлетворения суточной потребности		98,28	100,08	96,46	96,11	77,78	68,00	61,92	123,73	109,60	

1- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие дате видов фруктов-мясо производить их замену.

2- согласно требований п 16.4 СанПиН 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "успокоющего" полдника с включением блюд ужина Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 6 г

## День третий

Лень: спела

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/40	19,60	16,70	43,10	475,30	0,10	0,20	0,54	299,52	1,00
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,50	1,50	12,50	58,00	0,02	0,01	0,65	102,00	0,03
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	50	4,00	0,50	24,10	118,00	0,08	0,03	0,00	12,00	1,00
	Итого		25,94	26,58	70,23	689,30	0,15	0,23	1,37	518,24	1,49
<b>2 завтрак</b>											
ГП	Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого ,		0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
<b>Обед</b>											
81	Свекла отварная с чесноком	60	0,89	3,06	5,24	51,00	0,01	0,01	5,83	21,64	0,81
34	ППи из свежей капусты, с мясом курицы и со сметаной	250/10/6	3,68	7,07	8,58	118,00	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85
6	Биточки из говядины	80	11,76	9,76	8,48	166,86	0,05	0,02	0,87	26,07	1,01
7	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,39
93	Гарнир из макаронных изделий	200/15	12,00	4,71	30,75	238,50	0,15	0,20	0,00	64,62	1,00
87	Напиток из свежих фруктов (лимон, яблоко, груша)	180	0,00	0,00	23,28	90,00	0,37	0,41	24,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	50	4,00	0,50	24,10	118,00	0,08	0,03	0,00	12,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		35,82	27,65	128,22	929,36	0,79	0,83	50,11	183,14	6,66

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	160	4,64	5,12	6,40	94,40	0,04	0,28	1,12	192,00	0,16
11	Кондитерские изделия: пряник печенье	30	0,90	1,20	21,00	87,18	0,02	0,01	0,00	3,60	0,24
	Итого		9,22	7,81	43,39	284,40	0,13	0,36	4,79	222,07	0,16
Ужин <sup>2</sup>											
45	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,02	8,92	27,41	217,00	0,14	0,10	1,95	185,44	0,77
16	Бутерброд с маслом и сыром	30/6	2,31	5,19	14,63	116,00	0,03	0,02	0,00	6,72	0,34
13	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06
	Итого		9,33	14,11	54,02	376,00	0,17	0,12	1,95	192,51	1,17
			Б	Ж	У	Эн/ц	В 1	в 2	С	Ca	Fe
	Итого за день		80,51	76,25	305,96	2325,06	1,25	1,55	60,22	1122,96	9,68
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		149,09	127,08	117,23	129,17	138,89	155,00	120,44	124,77	96,80

**Примечание:** ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фактов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина. Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

## День четвертый

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

МТ К	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
39	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,00	0,08	0,14	1,00	188,00	0,36
2	Какао с молоком	180	1,50	1,50	12,50	58,00	0,02	0,01	0,65	102,00	0,03
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/11	4,84	8,38	14,63	156,00	0,03	0,02	0,18	116,72	0,46
	Итого		12,19	15,69	47,12	369,00	0,13	0,17	1,83	406,72	0,85
<b>2 завтрак</b>											
ГП	Фрукты - яблоко	120	0,43	0,43	10,34	49,64	0,03	0,02	10,56	16,90	2,32
	Итого		0,43	0,43	10,34	49,64	0,03	0,02	10,56	16,90	2,32
<b>Обед</b>											
83	Кукуруза с луком, маслом	60	1,11	3,08	4,04	48,00	0,04	0,03	3,90	23,38	0,41
46	Суп "Хягчо" с мясом говядины и со сметаной	250/10/6	4,16	5,80	19,69	143,80	0,15	0,06	7,87	26,74	1,22
64	Тефтели рыбные	70	8,98	9,49	7,31	150,50	0,04	0,04	0,79	4,59	0,23
7	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,39
66	Картофельное пюре	160	3,06	11,86	15,09	184,62	0,04	0,02	14,40	79,05	2,41
80	Напиток из кураги и чернослива	200	0,24	0,10	18,33	100,00	0,01	0,00	15,00	4,50	0,23
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	50	4,00	0,50	24,10	118,00	0,08	0,03	0,00	12,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		25,04	33,38	116,35	891,92	0,43	0,30	41,96	162,26	7,49



Полдник											
21	Кисломолочный продукт	160	4,64	5,12	6,40	94,40	0,04	0,28	1,12	192,00	0,16
ГП	Кондитерское изделия (печенье, или вафли, или пряники)	30	0,90	1,20	21,00	87,18	0,02	0,01	0,00	3,60	0,24
	Итого		5,54	6,32	27,40	181,58	0,06	0,29	1,12	195,60	0,40
Ужин											
44	«Омлет»	80\15	16,0	11,3	13,0	213X00	0,24	25,4	0,31	4,6	7,1
	Соус сметанный	20	0,27	2,58	1,54	29X33	0,00	0,00	0,02	4,73	0,03
31	Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,00	0,00	0,00	2,00	2,35	0,09
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
	Итого		15,43	11,17	106,26	435,56	0,29	0,24	25,66	126,99	5,34
			Б	Ж	У	Эн/ц	В 1	В2	С	Ca	Fe
	Итого за день		36,16	33,88	215,58	1148,14	0,55	0,73	30,61	748,31	8,39
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		66,96	56,47	82,60	63,79	61,11	73,00	61,22	83,15	83,90

**Примечание:** ГП - готовый продукт.

1-расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие лугих видов (Буфетов-можно производить их замену

2-согласно требований п 164 СанПиНа 24.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и - "уплотненного" полдника с включением блюд ужина Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

## День пятый

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№Т К	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
32	Каша вязкая манная молочная	200	6,22	8,30	24,36	196,00	0,08	0,10	1,95	182,71	0,31
15	Кофейный напиток с молоком	180	1,50	1,60	12,10	60,00	0,02	0,01	0,65	100,00	0,02
16	Бутерброд с маслом	30/6/11	4,84	8,38	14,63	156,00	0,03	0,02	0,18	116,72	0,46
	Итого		10,03	15,09	51,09	372,00	0,13	0,13	2,60	289,43	0,67
<b>2 завтрак</b>											
ГП	Фрукты - Банан	120	0,43	0,43	10,34	49,64	0,03	0,02	10,56	16,90	2,32
	Итого		1,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
<b>Обед</b>											
82	закуска овощная из из моркови с чесноком	60	0,77	3,06	4,20	47,00	0,030	0,02	2,93	29,76	0,41
5	Свекольник из мяса курицы	250/	3,52	5,98	9,78	117,00	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09
35	Плов из мяса говядины	250	3,82	8,02	15,60	159,00	0,06	0,04	29,81	97,81	1,53
20	Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	3,20	0,40	19,28	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,80
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		22,14	25,84	109,88	846,35	0,31	0,14	17,23	115,47	5,12

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	160	4,64	5,12	6,40	94,40	0,04	0,28	1,12	192,00	0,16
28	Ватрушка с изюмом	70	6,48	4,96	39,39	168,30	0,08	0,07	0,22	47,72	0,87
	Итого		11,12	10,08	45,79	262,70	0,12	1 0,35	1,34	239,72	1,03
Ужин											
74	Запеканка творожная	140	9,20	12,18	5,19	165,00	0,08	0,06	3,53	104,30	1,64
76	Чай с сахаром	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60
	Итого		12,83	13,91	43,49	341,44	0,18	0,17	14,74	188,75	4,65
	*		Б	Ж	У	Эн/ц	В 1	В 2	С	Са	Fe
	Итого за день		56,32	65,02	260,35	1868,49	0,75	0,80	37,91	840,37	11,67
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	1 - по РНТ удовлетворения (точной потребности)		104,30	108,37	99,75	103,81	83,33	80,00	75,82	93,37	116,70

Примечание: ГО-готовый продукт.

1 -

- расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие ДРУГИХ ВИДОВ ФРУКТОВ-можно ПРОИЗВОДИТЬ их замену

- согласно требований п 164 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

## День шестой

**Пент.- понелетъник** Не лепя штппя  
 Возрастная категория: 3-7лет, 12 часовое пребывание

№Т К	1 Прием пищи, наименование блюда	Мягя порци и 3	Пищевые вещества (г)			"Энепгетичеекая ценность (ккал) 7	Витамин(мг)			Минеральные в-ва	
			Б з4	Ж 5	У 6		В 1 8	В2 9	С 10	Са и	Fe 12
<b>Завтрак</b>											
37	Омлет натуральный с маслом	110	6,19	7,98	35,70	280,50	0,06	0,10	0,54	88,59	1,32
15	Какао с молоком	180	1,50	1,60	12,10	60,00	0,02	0,01	0,65	100,00	0,02
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
16											
	Итого		13,00	14,89	67,41	489,50	0,31	0,24	7,19	210,91	2,10
<b>2 завтрак</b>											
ГП	Фрукты -Груша	120	0,43	0,43	10,34	49\64	0,03	0,02	10\56	16\90	2,32
	Итого		0,43	0,43	10,34	49\64	0,03	0,02	10\56	16\90	2,32
<b>Обед</b>											
69	Зеленый горошек или Кукуруза <del>консервированные отварные</del>	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	0,02	6,00	13,80	0,36
57	Суп фасолевый с мясом курицы	250/15	5,20	7,10	19,09	198,30	0,15	0,20	5,35	29,70	1,37
59	Капуста тушенная с мясом	150	2,85	6,30	31,43	215,00	0,05	0,05	3,56	5,27	0,77
20	Напиток из свеж, фруктов	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	3,20	0,40	19,28	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,80
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		14,53	14,46	114,00	692,10	0,34	0,31	14,91	70,85	4,90

Полдник											
	Сушка на сметане	70	5,25	11,37	29,07	182,30	0,08	0,09	0,22	31,07	0,55
	Сок фруктовый	180	4,64	5,12	6,40	94,40	0,04	0,28	1,12	192,00	0,16
	Итого		5,54	6,32	27,40	181,58	0,06	0,29	1,12	195,60	0,40
Ужин											
92	Каша молочная «Дружба»	70	4,58	2,69	36,99	190,00	0,09	0,08	3,67	30,07	0,00
76	Чай с сахаром	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6	2,31	5,19	14,63	116,00	0,03	0,02	0,00	6,72	0,34
	Итого		5,98	7,64	59,39	306,30	0,12	0,16	23,05	175,42	3,48
			Б	Ж	У	Эн/ц	В 1	В 2	С	Са	Fe
	Итого за день		49,25	52,16	304,74	1892,99	0,97	1,25	48,69	703,88	12,35
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		91,20	86,93	116,76	105,17	107,78	125,00	97,38	78,21	123,50

**Примечание:** ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микроэлементов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина. Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

69

День сельмой

Лень: спела

Нелеля: втогая

Возрастная категория: 3-7лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
85	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259,00	0,07	0,02	0,19	128,17	0,96
12	Кофейный напиток с молоком	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,02
16	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		10,79	17,97	59,41	435,30	0,11	0,05	0,19	139,00	1,36
2 завтрак											
ГП	Фрукты Мандарины	100	0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
Обед											
33	Закуска «Горошек зеленый отварной с луком и маслом»	60	8,30	7,08	0,91	101,00	0,01	0,01	1,00	41,50	0,61
25	Борщ с мясом говядины со сметанной	250/10/6	4,10	7,16	20,93	145,00	0,11	0,07	8,20	29,69	1,07
71	Гуляш из мяса говядины	80	6,57	5,09	4,79	91,01	0,03	0,05	9,97	27,09	0,69
8	Гречка отварная с маслом	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06
20	Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	3,20	0,40	19,28	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,80
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		28,71	27,52	109,76	780,41	0,42	0,37	37,12	166,54	6,22

Полдник											
21	Кисломолочный продукт	160	4,64	5,12	6,40	94,40	0,04	0,28	1,12	192,00	0,16
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники)	30	0,90	1,20	21,00	87,18	0,02	0,01	0,00	3,60	0,24
	Итого		5,54	6,32	27,40	181,58	0,06	0,29	1,12	195,60	0,40
Ужин <sup>2</sup>											
68	«Суп - Уха»	200/25	9,16	14,08	51,15	366,62	0,16	0,03	4,62	243,32	2,04
15	Чай с сахаром	180	1,50	1,60	12,10	60,00	0,02	0,01	0,65	100,00	0,02
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		14,07	16,29	98,45	587,74	0,23	0,11	12,48	356,04	2,89
	Итого за день		59,31	68,20	305,12	2031,03	0,83	0,83	52,91	864,18	11,07
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,83	113,67	116,90	112,84	92,220	83,00	105,82	96,02	110,70

**Примечание:** ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина. Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной- 6 гр.

## День восьмой

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7лет, 12 часовое пребывание

МТ К	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	В 2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	и	12
<b>Завтрак</b>											
1	Суп молочный с кукурузной крупой	200	5,76	6,63	18,28	156,00	0,07	0,09	U7	199,75	0,22
15	Какао с молоком	180	1,50	1,60	12,10	60,00	0,02	0,01	0,65	100,00	0,02
16	Бутерброд с маслом	30/6	2,31	5,19	14,63	116,00	0,03	0,02	0,00	6,72	0,34
	Итого		14,67	18,02	45,31	395,00	0,15	0,30	1,82	328,47	0,67
<b>2 завтрак</b>											
ГП	Фрукт - Банан	120	0,75	0,16	6,81	36,12	0,16	0,03	18,00	28,56	0,25
	Итого		0,75	0,16	6,81	36,12	0,16	0,03	18,00	28,56	0,25
<b>Обед</b>											
56											
	Сельдь с луком в масле	60	U9	3,08	4,72	51,00	0,03	0,02	5,80	18,06	0,67
18	Рассольник с мясом курицы со сметанной	250/10 /6	4,11	6,70	15,08	132,50	0,14	0,03	12,03	44,25	0,91
	Картофельная запеканка с мясом	250	3,82	8,02	15,60	159,00	0,06	0,04	29,81	97,81	1,53
	Соус основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,39
9	Компот из кураги и лимона	200	0,55	0,00	26,12	107,00	0,00	0,00	0,50	55,80	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	50	4,00	0,50	24,10	118,00	0,08	0,03	0,00	12,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		34,06	31,18	114,42	884,17	0,61	0,19	36,50	228,17	5,76



Полдник											
21	Сок фруктовый	160	4,64	5,12	6,40	94,40	0,04	0,28	1,12	192,00	0,16
ГП	Пирог открытый с джемом	70	5,09	5,49	28,31	185,00	0,08	0,07	10,30	35,25	0,78
	Итого		5,54	6,32	27,40	181,58	0,06	0,29	U2	195,60	0,40
Ужин											
	Ленивые голубцы	250	5,30	6,50	25,30	150,30	0,14	0,080	12,05	26,62	1,20
	"Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
76	Чай с сахаром	180/12	0,80	1,00	13,50	62,00	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
	Итого		13,85	17,66	50,61	542,42	0,28	0,11	19,02	253,09	0,84
			Б	Ж	У	«	В1	В2	С	Ca	Fe
	Итого за день		68,32	73,28	247,84	2049,17	1,11	0,90	60,46	1012,33	7,87
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		126,52	122,13	94,96	113,84	123,33	90,00	120,92	112,48	78,70

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие ДРУГИХ ВИДОВ ФРУКТОВ-МОЖНО ПРОИЗВОДИТЬ ИХ замену.

<sup>2</sup> - согласно требований и 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

## День девятый

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
68	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,48	8,36	24,40	196,00	0,11	0,10	1,95	186,67	0,98
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,50	1,50	12,50	58,00	0,02	0,01	0,65	102,00	0,03
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/1 1	4,84	8,38	14,63	156,00	0,03	0,02	0,18	116,72	0,46
	Итого		12,82	18,24	51,53	410,00	0,16	0,13	2,78	405,39	1,47
<b>2 завтрак</b>											
ГП	Фрукт - Яблоко	100	0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
<b>Обед</b>											
75	Свекла отварная растительном масле с луком	60	1,68	3,49	4,43	57,33	0,01	0,00	4,43	57,21	0,77
47	Суп гороховый с мясом курицы	250/15	6,50	5,20	22,09	150,00	0,21	0,08	6,10	35,89	1,30
26	Котлета мясная из говядины	80	7,98	10,30	0,84	140,30	0,03	0,06	0,00	18,20	1,10
91	рис отварной	250	3,82	8,02	15,60	159,00	0,06	0,04	29,81	97,81	1,53
27	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,39
87	Напиток из кураги и лимона	200	0,00	0,00	23,28	90,00	0,37	0,41	24,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	3,20	0,40	19,28	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,80
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	Итого		25,79	25,87	110,87	794,63	0,85	0,68	60,70	212,04	6,90

Полдник											
21	Кисло-молочный продукт	180	4,64	5,12	6,40	94,40	0,04	0,28	1,12	192,00	0,16
	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники)	30	0,90	1,20	21,00	87,18	0,02	0,01	0,00	3,60	0,24
	Итого		9,73	10,61	34,71	279,40	0,12	0,35	11,42	227,25	0,94
Ужин <sup>2</sup>											
	Вяники с творогом с маслом сливочным	180/6	12,30	16,50	30,30	444,30	0,10	0,01	0,37	164,18	0,50
	Чай с сахаром	180/12	0,80	1,00	13,50	62,00	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
	Итого		8,79	7,17	66,86	333,22	0,21	0,15	19,25	39,93	2,28
			Б	Ж	У	Эн/ц	В 1	В 2	С	Са	Fe
	Итого за день		57,33	61,99	274,07	1863,25	1,35	1,32	96,15	891,61	11,79
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		106,17	103,32	105,01	103,51	150,00	132,00	192,30	99,07	117,90

Примечание: ГП - готовый продукт.

<sup>1</sup> - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина. Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 6 гр.

## День десятый

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12-ти часовое пребывание

ЖТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
50	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,91	8,35	28,63	212,00	0,70	0,10	1,95	180,73	0,36
2	Какао с молоком	180	1,50	1,50	12,50	58,00	0,02	0,01	0,65	102,00	0,03
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/11	4,84	8,38	14,63	156,00	0,03	0,02	0,18	116,72	0,46
	ИТОГО		12,25	18,23	55,76	426,00	0,75	0,13	2,78	399,45	0,85
<b>2 Завтрак</b>											
ГП	Фрукт Банан	100	0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
	ИТОГО		0,20	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20
<b>Обед</b>											
4	Кукуруза с луком в масле (отварная)	60	0,53	2,72	1,75	34,67	0,01	0,00	3,47	14,39	0,33
52	Суп овощной с мясом птицы со сметаной	250/15	4,50	8,30	24,72	163,00	0,26	0,36	8,35	25,50	1,42
	Котлета рыбная в сметанном соусе	80/30	19,02	15,42	4,61	234,00	0,18	0,01	2,55	43,55	0,86
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06
9	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	26,12	107,00	0,00	0,00	0,50	55,80	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	50	4,00	0,50	24,10	118,00	0,08	0,03	0,00	12,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,00	12,00	1,60
	ИТОГО		16,86	20,50	119,96	714,00	0,49	0,47	44,46	221,17	6,22

Полдник													
21	Кисломолочный продукт снежок, ряженка	180	4,64	5,12	6,40	94,40	0,04	0,28	1,12	192,00	0,16		
36	Кондитерские изделия пряник, печенье	30	0,90	1,20	21,00	87,18	0,02	0,01	0,00	3,60	0,24		
	Итого		5,54	6,32	27,4	181,58	0,06	0,29	1,12	195,6	1,4		
Ужин													
61	Запеканка творожная с изюмом с молоком сгущенным	200\25	9,16	14,08	51,15	366,62	0,16	0,03	4,62	244,32	2,04		
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60		
54	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	15,89	60,00	0,01	0,01	6,60	6,64	0,92		
	Итого		19,33	12,76	63,38	470,77	0,12	0,06	24,43	80,37	4,87		
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	в <sub>2</sub>	С	Са	Fe		
	Итого за день		58,53	68,08	284,67	1933,47	1,49	1,04	75,01	931,06	12,85		
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,39	113,47	109,07	107,42	165,89	104,30	150,02	103,45	128,50		

Примечание: ГП - готовый продукт

<sup>1</sup> - расчет солежания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

<sup>2</sup> - согласно требований п 16.4 СанПиНа 2.4.1.2660-10 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина. Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной – 6 гр.

108

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 3-7 лет									
	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в- ва	
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
Итого за 10 дней	573,84	610,59	2736,06	18570,37	9,88	9,82	547,27	8797,65	108,58
Итого за 1 дней	57,38	61,06	273,61	1857,04	0,99	0,98	54,73	879,77	10,86
Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
Процент удовлетворения суточной потребности	106,27	101,77	104,83	103,17	109,81	98,23	109,45	97,75	108,58
Процент отклонения от расчетных данных 1	6,27	1,76	4,83	3,17	9,81	-1,77	9,45	-2,25	8,58

- Согласно п. 16.2 СанПиНа 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях" отклонения от расчетных суточной калорийности и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) и калорийности не должны превышать  $\pm 10\%$ , микронутриентов  $\pm 15\%$ .